COMO LEVANTAR PESOS

Si aprendemos a levantar apropiadamente, podemos disminuir el número de lesiones en la espalda. Se nos ha enseñado que debemos levantar con los músculos de nuestras piernas y no con los de nuestra espalda. La razón para esto es una simple cuestión de anatomía.

Si ustedes se tocan la espalda, pueden sentir la curvada columna de su espinazo. Este espinazo o columna vertebral está construido por una gran cantidad de pequeños huesos apilados uno sobre otro. Cada huesillo descansa sobre la parte superior de un disco que es redondo y esponjoso como un tacón de caucho y actúa como un amortiguador de choques. Los huesos están asidos entre sí con ligamentos y hay músculos adheridos a los huesos, también, de manera que podamos moverlos.

Si un hombre trata de levantar demasiado o levanta en forma equivocada, hará que haga mucho esfuerzo en su espalda y puede hasta romper estos músculos o ligamentos. Por ejemplo, si trata de levantar algo muy pesado para él, puede estirar los músculos de su espalda. Si se dobla sobre su cintura para levantar algo pesado, puede hacer mucho esfuerzo sobre sus ligamentos en la parte baja de la espalda.

No existe ninguna regla que nos indique cuánto peso puede uno levantar con seguridad. Tal vez una equivalencia a nuestro propio peso, pero haciéndolo en forma correcta. Variamos mucho de tamaño y fortaleza y, por tanto, la cantidad que podamos levantar también varía. Así, pues, nuestro mejor conocimiento es probar el peso antes de levantarlo, entonces debemos conseguir ayuda o usar algún método para reducir el peso que tengamos que levantar cada vez. Es, realmente, una materia de juicio.

El cuerpo humano es una pieza maravillosa de maquinaria. Está diseñado para hacer cosas como levantar cosas pesadas, pero como cualquiera otra maquinaria hay que manejarla correctamente.

El levantamiento de pesos produce muchas lesiones: la caída de las cosas que se tratan de levantar sobre nuestros pies o los del vecino; pincharnos los dedos; lacerarnos las manos; hernias y dolores en la espalda.

Recuérdenlo y háganlo calmadamente. Coloquen sus pies para quedar bien equilibrados. Sitúense de manera que levanten directamente hacia arriba con sus pies. Doblen las piernas, mantengan la espalda recta. Prueben su fuerza: si no se sienten bien echen una mirada de nuevo, puede ser que su manera de agarrar o pararse es equivocada; tal vez sea un trabajo para dos hombres. Usen sus cabezas y no sufrirán lesiones. Los accidentes en el levantamiento de pesos son completamente evitables.

FIRST QUANTUM
Cobre Panamá

Tema / Subject: Seguridad en Pasillo	Fecha/Date: 24-2-2022
Departamento/Department: Workshop -R	Firma/Asignatura:
Supervisor:	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	
Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.		
Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**		
Retroalimentación/Feedback (Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)		

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report	SHEREP:
Cada asignación conlleva su ATS	Porfirio Sánchez

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	39498	Mauricio Gómez	Día	Esp. Mtto	[signature]
2	38746	Porfirio Sánchez	Día	Mec	[signature]
3	043383	Ricardo Herrera	Día	Mec	[signature]
4	038744	Luis Maldonado	Día	Mec.	Luis Maldonado
5	044805	Henrych Ortiz	día	Mecánico	Henrych Ortiz
6	044864	Pablo Bonilla	DIA	Mec	[signature]
7	043125	Luypui Lopez	DiA	Mec	[signature]
8	038087	Walter A.	DiA	MEC	[signature]
9	043384	Jorge Ruiz	DiA	MEC	[signature]

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0

Tema / Subject: Como levantar	Fecha/Date:
Departamento/Department:	Firma/Asignatura: [signature]
Supervisor: GUSTAVO TEJEDA	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	

Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.

Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**

Retroalimentación/Feedback
(Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report **Cada asignación conlleva su ATS**	**SHEREP:** Miguel Zavala [signature]

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	036865	GUSTAVO TEJEDA	NOCHE	ESP. MNTTO	[signature]
2	042299	Mario [illegible]	Noche	Mec	[signature]
3	042990	Carlos Sherwood	Noche	Mec	[signature]
4	043124	Juan Montero	Noche	Mec	[signature]
5	400070	Guillermo Rojas	Noche	Mec. IV	[signature]
6	038405	Ricardo Gil	Noche	Mec.	[signature]
7	22783	Rubit [illegible]	Noche	Mec	[signature]
8	038470	Nicolas A Acuña	Noche	Mec	Nicolas A Acuña
9	039661	Ronaldo Ortega	Noche	Mec.	[signature]

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0